



Gelenkschonend und effektiv Fitness im kühlen Nass

Schwimmbäder sind schon lange nicht mehr nur für Schwimmer gedacht – immer mehr Sportarten schaffen den Sprung ins kühle Nass. Ob beim Aqua-Joggen, Aqua-Zumba oder Aqua-Cycling – das Workout im Wasser hat es in sich und ist dazu sehr gelenkschonend.

Da im Wasser aufgrund des Auftriebs nur zehn Prozent des Körpergewichts zum Tragen kommen, ist eine Überforderung der Gelenke, Sehnen oder Bänder quasi unmöglich. Zusätzlich führt das Workout zu einem höheren Energieverbrauch als an Land.

So zeigen Studien einen bis zu 1,8-fach höheren Kalorienverbrauch beim Training im Wasser, verglichen mit dem Landtraining. Zurückzuführen ist dieser Effekt unter anderem auf den hydrostatischen Druck des Wassers. Das Auspowern im

Wasser lohnt sich nicht nur für den erhöhten Kalorienverbrauch, sondern führt darüber hinaus zu veränderten Stoffwechsel-Parametern, welche für eine erhöhte Fettverbrennung verantwortlich sind.¹

Wie funktioniert Aqua-Cycling?

Trainiert wird auf speziellen Ergometern, die sicher im Wasser stehen. Neben der Beinarbeit, die durch das patentierte Bremssystem zusätzlich intensiviert wird, ist dank weiterer Übungen für Arme und Rumpf ein effektives Ganzkörper-Workout möglich. Gleichzeitig haben die Wassermassen eine massierende Wirkung und sorgen für eine verbesserte Durchblutung und Straffung der Haut an Ober- und Unterschenkel. Der Masseur trainiert sozusagen ständig mit.

Im Fokus – der Aquarider®

Sport-Thieme übernimmt in der Schweiz ab sofort den exklusiven Vertrieb für den Aquarider®, einen Unterwasser-Ergometer, der das Radfahren im Wasser für alle Zielgruppen und Leistungsklassen ermöglicht. Im Interview: Markus Scherer von der Firma nemcomed®, die nicht nur den Aquarider® entwickelt und patentiert hat, sondern auch als Experten für ganzheitliche gesundheitsoptimierte Bewegungskonzepte im Wasser stehen.

Wie unterscheidet sich der Aquarider® von herkömmlichen Ergometern?

Der hochlegierte Edelstahl zeichnet den Aquarider® für den Gebrauch in allen möglichen Wasserqualitäten – von Sole

1. Dr. phil. Brita Karnahl (2010). Vergleichende Untersuchungen von Leistungs- und Stoffwechselparametern im ergometrischen Test an Land und im Wasser



über Chlorwasser bis zu Meerwasser – aus. Während des Trainings sorgen hochwertige Kunststoffstellfüsse für einen stabilen Stand. Zudem lässt sich der Aquarider® mit wenigen Handgriffen an die jeweiligen Wassertiefen von 125 – 160 cm anpassen. Die 3-fach justierbare Therapiekurbel gleicht bei Bedarf Knie- und Hüfteinschränkungen aus und bildet den Standard der biomechanischen Anforderungen.

Ist der Aquarider® für alle Zielgruppen geeignet?

Durch das spezielle Bremssystem lassen sich individuell bestimmte Trainingsziele und Belastungsintensitäten – vom Spitzensportler bis zum Reha Patienten – realisieren. Die evaluierte und patentierte Bremsenrichtung ermöglicht einen 6-fach einstellbaren

Widerstand. Belastungsintensitäten können auch vom Kursleiter individuell über den Hebel der Arme, Formwiderstände der Hände und verschiedenen Geschwindigkeiten der Beinarbeit variiert werden.

Über welche Voraussetzungen muss ein Schwimmbad verfügen, um Aqua-Cycling-Kurse anzubieten?

Das Schwimmbad sollte über eine Wassertiefe von 110 – 160 cm verfügen. Die Wassertemperatur sollte im besten Fall zwischen 28° – 32°C (Thermoneutral) liegen. Pro Teilnehmer sollte eine Fläche von 140 x 120 cm zur Verfügung stehen. Bei einer Fläche von 8 x 4 Meter können 12 Aquarider® sicher platziert werden.

Wie flexibel bekomme ich als Bäderbetreiber die Bikes nach den Kursen wieder aus dem Wasser?

Die am Rahmen integrierten hochwertigen Transportrollen ermöglichen ein unkompliziertes und schnelles Transportieren am Beckenrand. Unter Anleitung des geschulten Trainers, können die Aquarider® schnell und einfach für die Kursstunde in und aus dem Becken herausgehoben werden. Im Wasser hilft der Wasserauftrieb mit.

Für Bäderbetreiber besonders interessant ist das Trainings- und Center-Konzept, das hinter der Marke Aquarider® steckt. Welche zusätzlichen Leistungen bieten Sie den Bäderbetreibern?

Wir schulen in Basic-Ausbildungen inkl. abschliessender Lehrproben die Kursleiter nach dem «Curriculum des Instituts für Sportwissenschaft der

Uni Freiburg». Hierbei kommt uns die Erfahrung aus 600 Teilnehmern in 58 verschiedenen Kursen pro Woche in unserem eigenen AquaKinetics® Center zu Gute.

In Deutschland und in der Schweiz gibt es bereits über 400 Aqua-Cycling Center – Was ist für die Zukunft geplant?

Wir wollen in der Schweiz und in Deutschland den Gesundheitssport im Wasser für alle Zielgruppen und Leistungsklassen vorantreiben und dabei die fantastischen Möglichkeiten, die uns das Wasser bietet, bestmöglich mit Übungen nutzen. Hierzu haben wir speziell für den kleinen Hotelbetrieb oder den Privatkunden den Aquarider® 6.0 entwickelt. Dieser bildet eine perfekte Möglichkeit auch zu Hause im eigenen Pool den Nutzen des Aquatrainings auszuschöpfen.

